



آموزش فراشناخت

# بام B BADE 6: همدلی کردن... (قسمت دوم)

© Moritz, Woodward & Malihialzackerin (12|21)

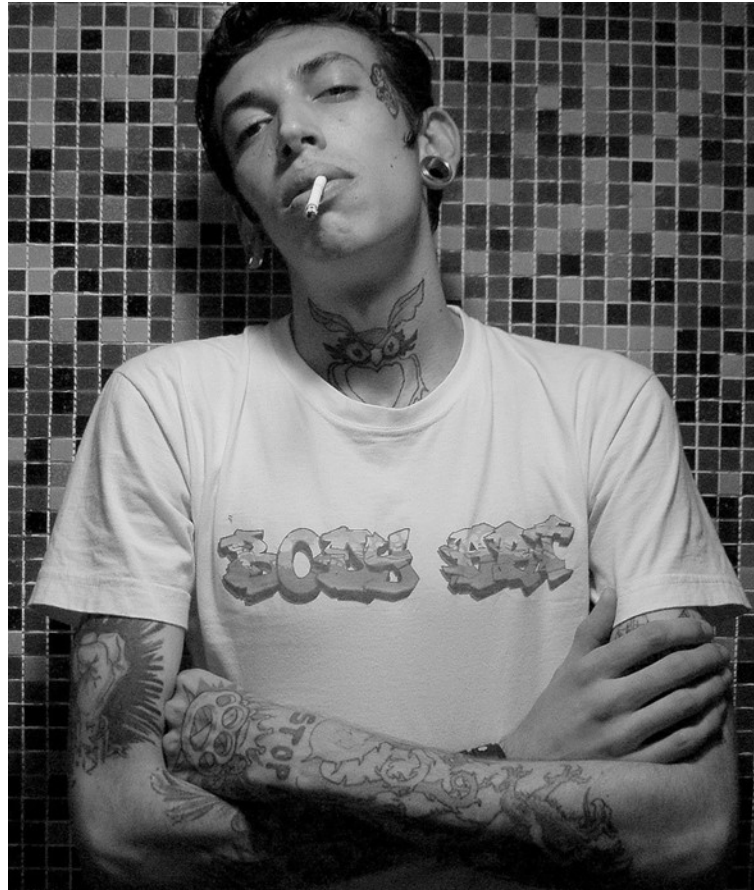
[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

تصاویر موجود در این برنامه ی آموزشی با کسب اجازه از اشخاص و ناشران این تصاویر مورد استفاده قرار می گیرد. در انتهای اسلایدها نام و نشانی مربوط به هر تصویر آورده شده است.





وقتی که با کسی آشنا می شوید. ابتدا به چه نشانه هایی توجه می کنید؟  
آیا این نشانه ها ، شاخص های معتبری برای ارزیابی هستند؟





# وقتی که با کسی آشنا می شوید. ابتدا به چه نشانه هایی توجه می کنید؟ آیا این نشانه ها ، شاخص های معتبری برای ارزیابی هستند؟

حالت نگاه؟

بیانات کلامی (زبان)؟



نوع پوشش (لباس)؟

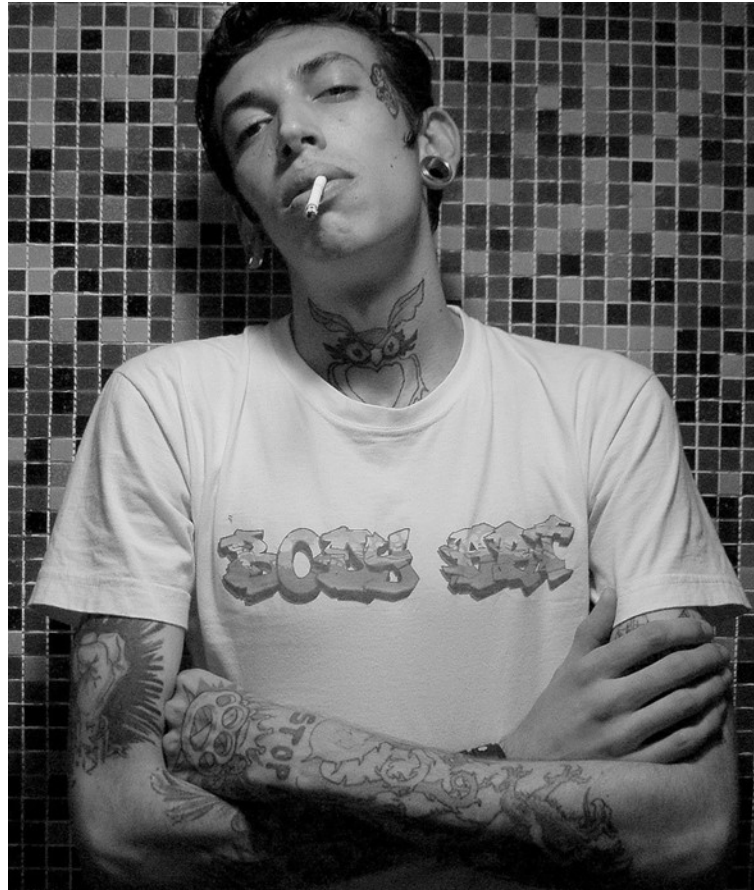
حالات بدنی / ارتباطات  
غیرکلامی؟

دست ها؟

و غیره...؟

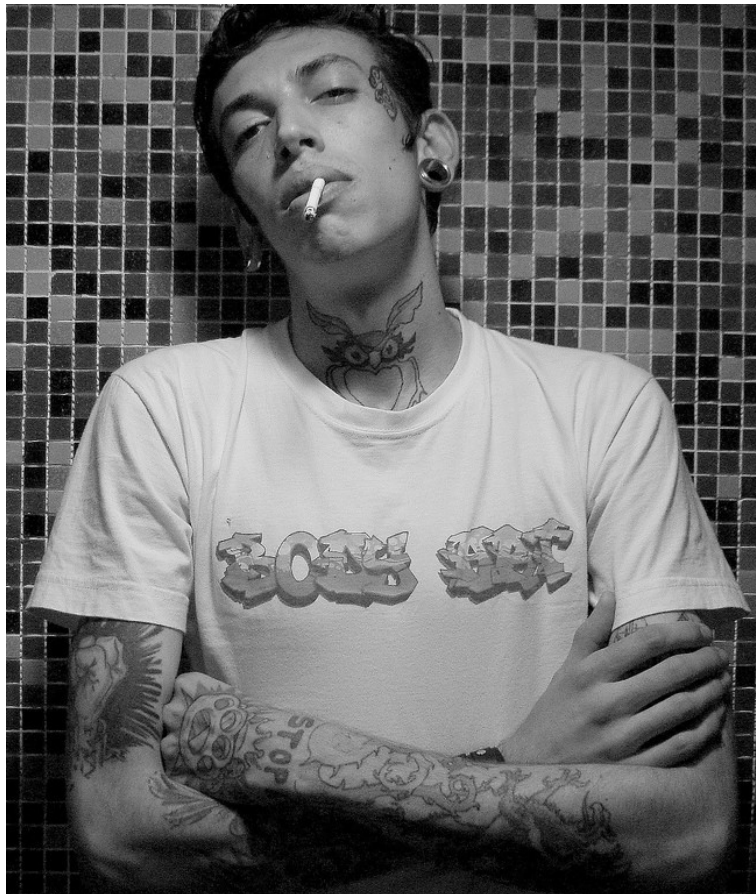


چه نوع اطلاعاتی می تواند مفید و مورد توجه باشد؟  
آیا به سایر اطلاعات می توان اعتماد کرد؟





## چه نوع اطلاعاتی می تواند مفید و مورد توجه باشد؟ آیا به سایر اطلاعات می توان اعتماد کرد؟



- دانش و شناخت قبلی به شخص (شنیده ها): بعنوان نمونه ، توصیفات که یک دوست در باره ی آن شخص به شما گفته است.
- شناخت به شخص یا اشخاصی شبیه به او: مثلاً یک جنایت کار
- شهود یا برداشت احساسی
- یک نوشته: مانند داستان یا خاطره ی فردی



## محاسن و معایب نشانه های خاص اجتماعی

پس از بحث درباره ی ارزیابی هایی که از یک شخص صورت داده ایم ، می دانیم که باید به نقاط قوت و نارسایی های نشانه های اجتماعی توجه خاص داشته باشیم.





# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها ، درباره ی فردی معین ، قضاوت کرده ایم ، بحث کنید.

نتایج مهم:  
؟؟؟

زبان بدن:  
این شخص در حال نیایش است یا  
سرما خورده است؟



توجه داشته باشید:  
؟؟؟



# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها ، درباره ی فردی معین ، قضاوت کرده ایم ، بحث کنید.

نتایج مهم:

- حرکت و حالت می تواند بر مفهوم کلمات (به عنوان مثال مشت گره کرده زمان عصبانیت، را بلند کردن دست هنگام سلام، پایین آوردن سر زمان نیایش) تأکید کند.

زبان بدن:

این شخص در حال نیایش است یا سرما خورده است؟



توجه داشته باشید:

؟؟؟





# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها ، درباره ی فردی معین ، قضاوت کرده ایم ، بحث کنید.

## نتایج مهم:

- حرکت و حالت می تواند بر مفهوم کلمات (به عنوان مثال مشت گره کرده زمان عصبانیت، را بلند کردن دست هنگام سلام، پایین آوردن سر زمان نیایش) تأکید کند.
- نشانه های غیر مستقیم اغلب معنی دار هستند: حرکات وحشیانه می تواند عصبانیت را (با این وجود، از تفاوت های فرهنگی باید آگاهی داشت!) نشان دهد، قوز کردن می تواند نشانه ای از اعتماد به نفس پایین باشد.

توجه داشته باشید:

؟؟؟

زبان بدن:

این شخص در حال نیایش است یا سرما خورده است؟





# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها ، درباره ی فردی معین ، قضاوت کرده ایم ، بحث کنید.

## نتایج مهم:

- حرکت و حالت می تواند بر مفهوم کلمات (به عنوان مثال مشت گره کرده زمان عصبانیت، را بلند کردن دست هنگام سلام، پایین آوردن سر زمان نیایش) تأکید کند.
- نشانه های غیر مستقیم اغلب معنی دار هستند: حرکات وحشیانه می تواند عصبانیت را (با این وجود، از تفاوت های فرهنگی باید آگاهی داشت!) نشان دهد، قوز کردن می تواند نشانه ای از اعتماد به نفس پایین باشد.

## توجه داشته باشید:

- زبان بدن می تواند منجر به تفسیر نادرست شود.  
به عنوان مثال: کسی که با اعتماد به نفس بالا به نظر می رسد ممکن است در وضعیت جلوتری قرارگرفته باشد و یا ناهنجاری های جسمی می تواند اعتماد به نفس فرد را کم به نظر برسانند.

## زبان بدن:

این شخص در حال نیایش است یا سرما خورده است؟





# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها ، درباره ی فردی معین ، قضاوت کرده ایم ، بحث کنید.

نتایج مهم:

؟؟؟

اظهارات نوشته شده:



مثال:

”کار خیلی سخت انجام نده!“  
عبارتی کنایه آمیز، دلسوزانه و یابی منظور؟

توجه داشته باشید:

؟؟؟



# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها ، درباره ی فردی معین ، قضاوت کرده ایم ، بحث کنید.

نتایج مهم:

- غالباً ما در مورد آن چه می نویسیم بیشتر از آن چه که می گوئیم، فکر می کنیم.

توجه داشته باشید:

؟؟؟

اظهارات نوشته شده:



مثال:

”کار خیلی سخت انجام نده!“  
عبارتی کنایه آمیز، دلسوزانه و یا بی  
منظور؟



# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها ، درباره ی فردی معین ، قضاوت کرده ایم ، بحث کنید.

نتایج مهم:

- غالباً ما در مورد آن چه می نویسیم بیشتر از آن چه که می گوئیم، فکر می کنیم.

توجه داشته باشید:

- گاهی اوقات برای درک معنا، باید خط به خط بخوانید. با این حال، این می تواند منجر به نتایج نادرست شود!

اظهارات نوشته شده:



مثال:

“کار خیلی سخت انجام نده!”  
عبارتی کنایه آمیز، دلسوزانه و یا بی منظور؟



# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها، درباره ی فردی معین، قضاوت کرده ایم، بحث کنید.

نتایج مهم:

- غالباً ما در مورد آن چه می نویسیم بیشتر از آن چه که می گوئیم، فکر می کنیم.

توجه داشته باشید:

- گاهی اوقات برای درک معنا، باید خط به خط بخوانید. با این حال، این می تواند منجر به نتایج نادرست شود!
- یک مطالعه جدید نشان می دهد که نویسندگان و خوانندگان ایمیل در مورد "لحن" یک اطمینان زیادی دارند. در واقع یک همخوانی در حدود 56 درصدی وجود دارد که کمی بالاتر از شانس است!

اظهارات نوشته شده:



مثال:

"کار خیلی سخت انجام نده!"  
عبارتی کنایه آمیز، دلسوزانه و یا بی منظور؟





# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها ، درباره ی فردی معین ، قضاوت کرده ایم ، بحث کنید.

نتایج مهم:  
؟؟؟

اطلاعات قبلی در مورد افراد /  
فرهنگ مشابه (تعصبات)



توجه داشته باشید:  
؟؟؟

نمونه مسلمانان، نمونه آلمانی ها؟



# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها ، درباره ی فردی معین ، قضاوت کرده ایم ، بحث کنید.

نتایج مهم:

- دانستن فرهنگ های مختلف و یا گروه های قومی به درک افرادی که به آن گروه تعلق دارند، کمک می کند. هر فرهنگی، قوانین اجتماعی نانوشته خاص خود را دارد.

توجه داشته باشید:

؟؟؟

اطلاعات قبلی در مورد افراد /  
فرهنگ مشابه (تعصبات)



نمونه مسلمانان، نمونه آلمانی ها؟



# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها، درباره ی فردی معین، قضاوت کرده ایم، بحث کنید.

## نتایج مهم:

- دانستن فرهنگ های مختلف و یا گروه های قومی به درک افرادی که به آن گروه تعلق دارند، کمک می کند. هر فرهنگی، قوانین اجتماعی نانوشته خاص خود را دارد.

## توجه داشته باشید:

- مردم اغلب غیر کلیشه ای عمل می کنند! افرادی که یک دین خاص دارند و یا افرادی که از برخی کشورها هستند، گاهی با تعصبات مواجه می شوند. (به عنوان مثال، مسلمانان متعصب هستند؛ در ایالات متحده آمریکا مردم متکبر هستند و تنها مواد غذایی اشغال می خورند).

اطلاعات قبلی در مورد افراد /  
فرهنگ مشابه (تعصبات)



نمونه مسلمانان، نمونه آلمانی ها؟



## ظاهری و واقعی!

...به هیچ یک از جنبه هایی که پیش از این مورد بحث قرار گرفت (مثل زبان) نمی توان بطور کامل اعتماد کرد!

انسان باید تمام جنبه ها را در نظر گیرد!  
ولی ترکیب آنها به ما کمک می کند بتوانیم در شرایط پیچیده بهتر قضاوت کنیم...



## چرا این اعمال را انجام می دهیم؟

مطالعات نشان داده اند که بسیاری از مبتلایان به بیماری های روانی (بویژه افراد روان پریش) ، ولی نه همه ی آنها ، در ابعاد زیر مشکل دارند:

- مشکل در شناسایی و ارزیابی بیان و حالات چهره ی دیگران (نظیر خوشحالی یا ناراحتی)



## چرا این اعمال را انجام می دهیم؟

مطالعات نشان داده اند که بسیاری از مبتلایان به بیماری های روانی (بویژه افراد روان پریش) ، ولی نه همه ی آنها ، در ابعاد زیر مشکل دارند:

- مشکل در شناسایی و ارزیابی بیان و حالات چهره ی دیگران (نظیر خوشحالی یا ناراحتی)
- مشکل در استنتاج انگیزه ها و فعالیت های آتی دیگران از رفتار فعلی آنها





## چگونه عدم همدلی سبب تشدید سوء تعبیر در خلال روان پریشی (سایکوز) می شود؟ چند مثال

رخداد (واقعه)	تبیین بهنگام ابتلای به روانپریشی (سایکوز)	سایر تبیینات
پزشک پس از صحبت کردن با شما، با پرستار شروع به خندیدن کردند.	” آن ها به من می خندیدند.“	به طور کاملاً تصادفی، پزشک و پرستار در مورد چیز دیگری صحبت می کردند.
عابر دو بار به شما نگاه می کند و سپس دور می زند.	شما معتقدید که مرد شما را تعقیب می کند.	عابر پیاده کنجکاو شده است، به این دلیل که شما در اولین نگاه او وحشت زده به نظر می رسید. او بر می گردد تا بفهمد چه مشکلی پیش آمده است.
شخصی به شما چشمک می زند.	این یک علامت هشدار دهنده است.	شخص در اثر نور خورشید، بر حسب تصادف و یا از روی علاقه چشمک زده است.

شما هم می توانید یک تجربه شخصی در این زمینه بیان کنید؟



## تمرین

- در ادامه ، تصاویر طنزآمیز نشان داده می شود.
- لطفاً بگوئید که شخصیت های داستان چه فکری در باره ی یکدیگر می کنند.



## تمرین

- در ادامه ، تصاویر طنزآمیز نشان داده می شود.
- لطفاً بگوئید که شخصیت های داستان چه فکری در باره ی یکدیگر می کنند.

## نکته ی مهم

- شما باید بین اطلاعاتی که در اختیارتان قرار داده می شود و اطلاعاتی که هریک از شخصیت ها در باره ی دیگری دارند ، تمایز قایل شوید.



## تمرین

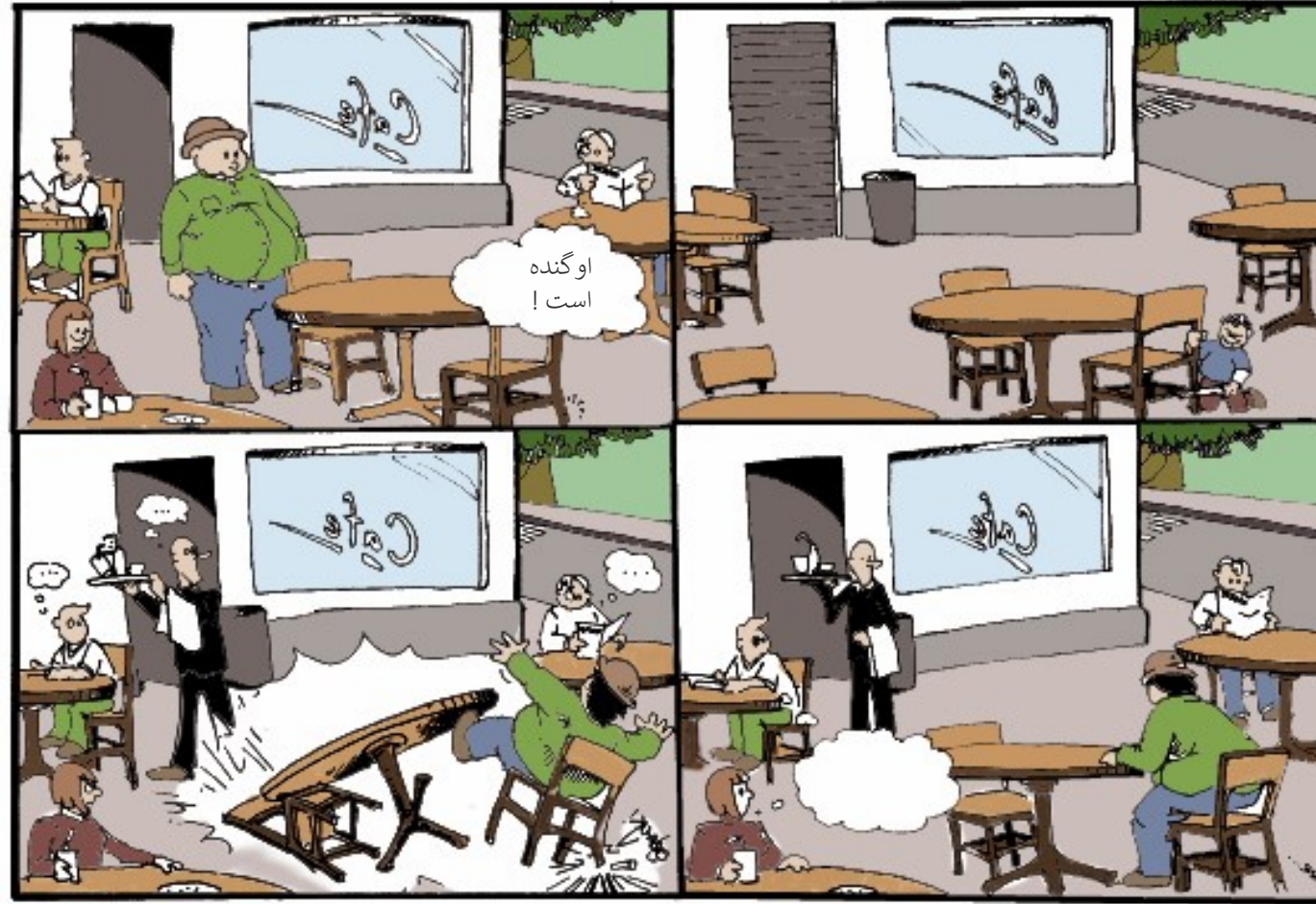
- در ادامه ، تصاویر طنزآمیز نشان داده می شود.
- لطفاً بگوئید که شخصیت های داستان چه فکری در باره ی یکدیگر می کنند.

## نکته ی مهم

- شما باید بین اطلاعاتی که در اختیارتان قرار داده می شود و اطلاعاتی که هریک از شخصیت ها در باره ی دیگری دارند ، تمایز قایل شوید.
- برای ارایه ی پاسخی روشن به چه اطلاعات دیگری نیاز می باشد؟



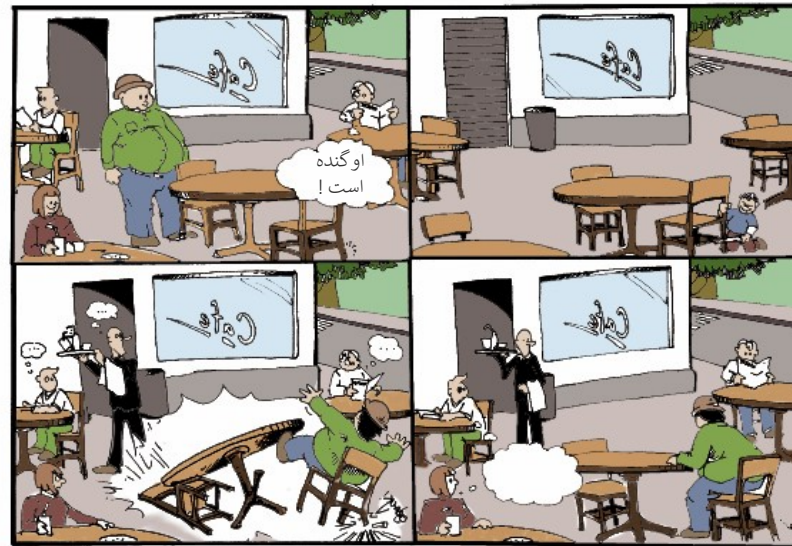
مثال: مردی که اضافه وزن دارد، از روی صندلی می افتد.



ممکن است مردم چه فکری بکنند... آیا حق با آنها است؟



## مردی که اضافه وزن دارد، از روی صندلی می افتد. ممکن است مردم چه فکری بکنند؟...



به احتمال زیاد: مرد بیش از حد برای صندلی سنگین است.

کمتر احتمال دارد که: او بر روی صندلی خود کج نشسته بود و صندلی بیش از حد شکننده بود.

فرض بسیار بعید که کسی ممکن است داشته باشد، اما **درست** است: پایه های صندلی با اره بریده شده است – این فرض بعید است زیرا هیچ کس پسری را که در تصویر اول پایه های صندلی را بریده بود، مشاهده نکرد!





لطفاً ادامه دهیم!



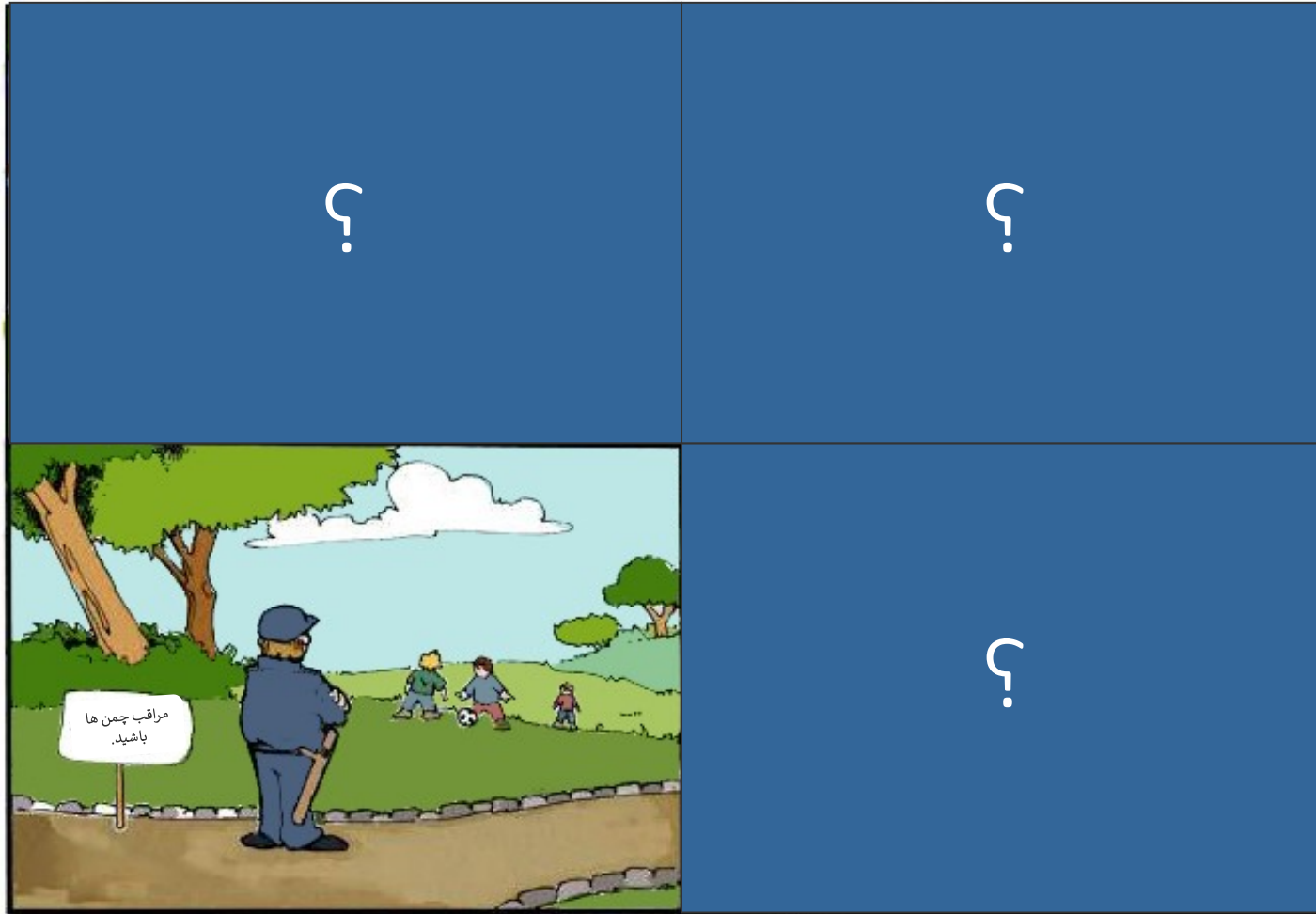
ممکن است در این وضعیت زن چه احساسی داشته باشد؟



مرد ممکن است چه فکری بکند؟



مرد ممکن است چه فکری بکند؟

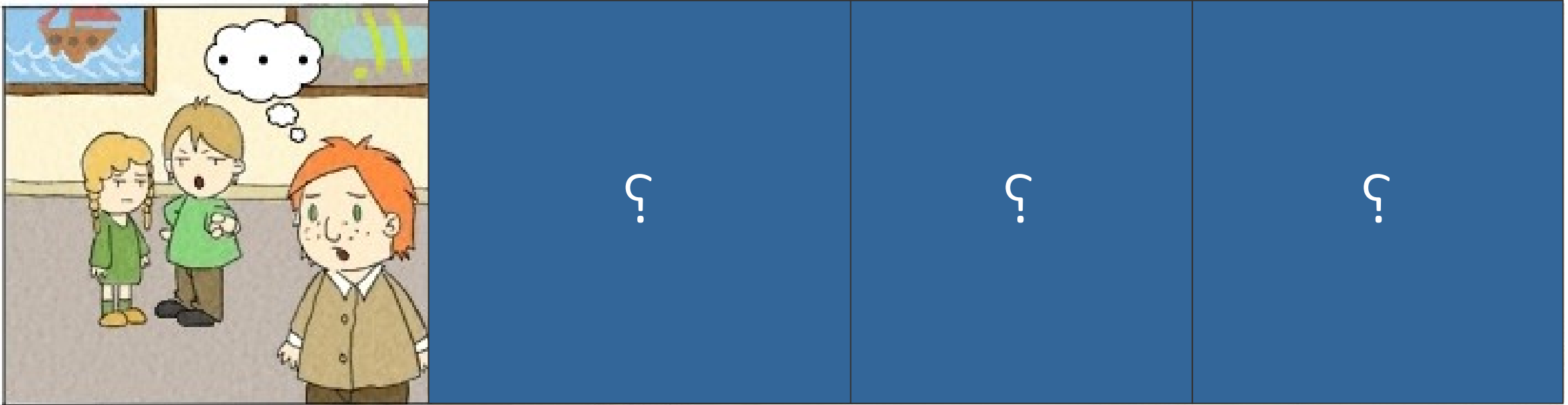


نگهبان پارک احتمالاً چه فکری می کند... آیا درست فکر می کند؟



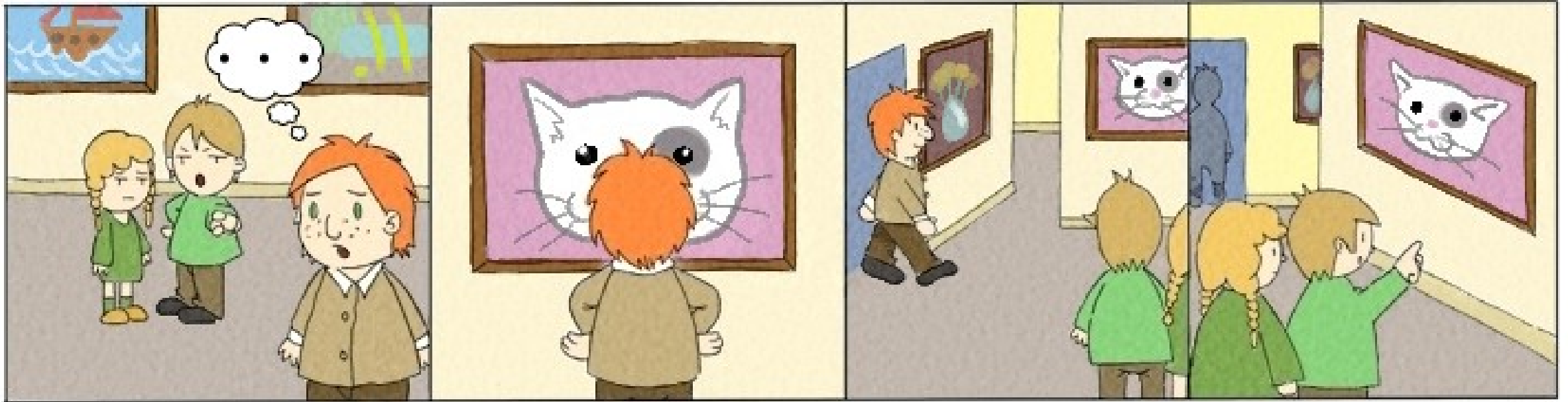


نگهبان پارک احتمالاً چه فکری می کند... آیا درست فکر می کند؟

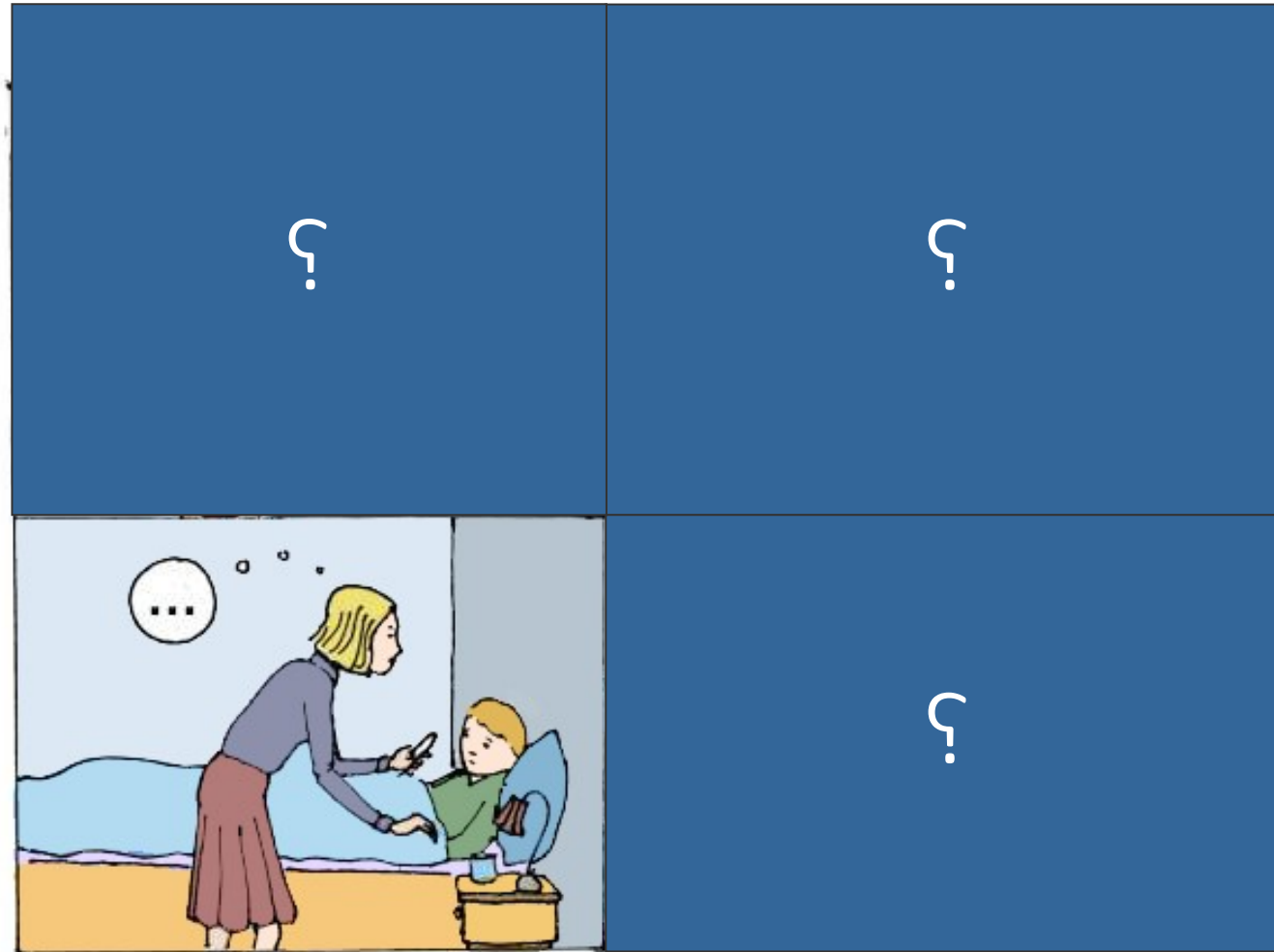


مردی که در جلوی تصویر ایستاده به چه چیزی فکر می کند... آیا او درست فکر می کند؟

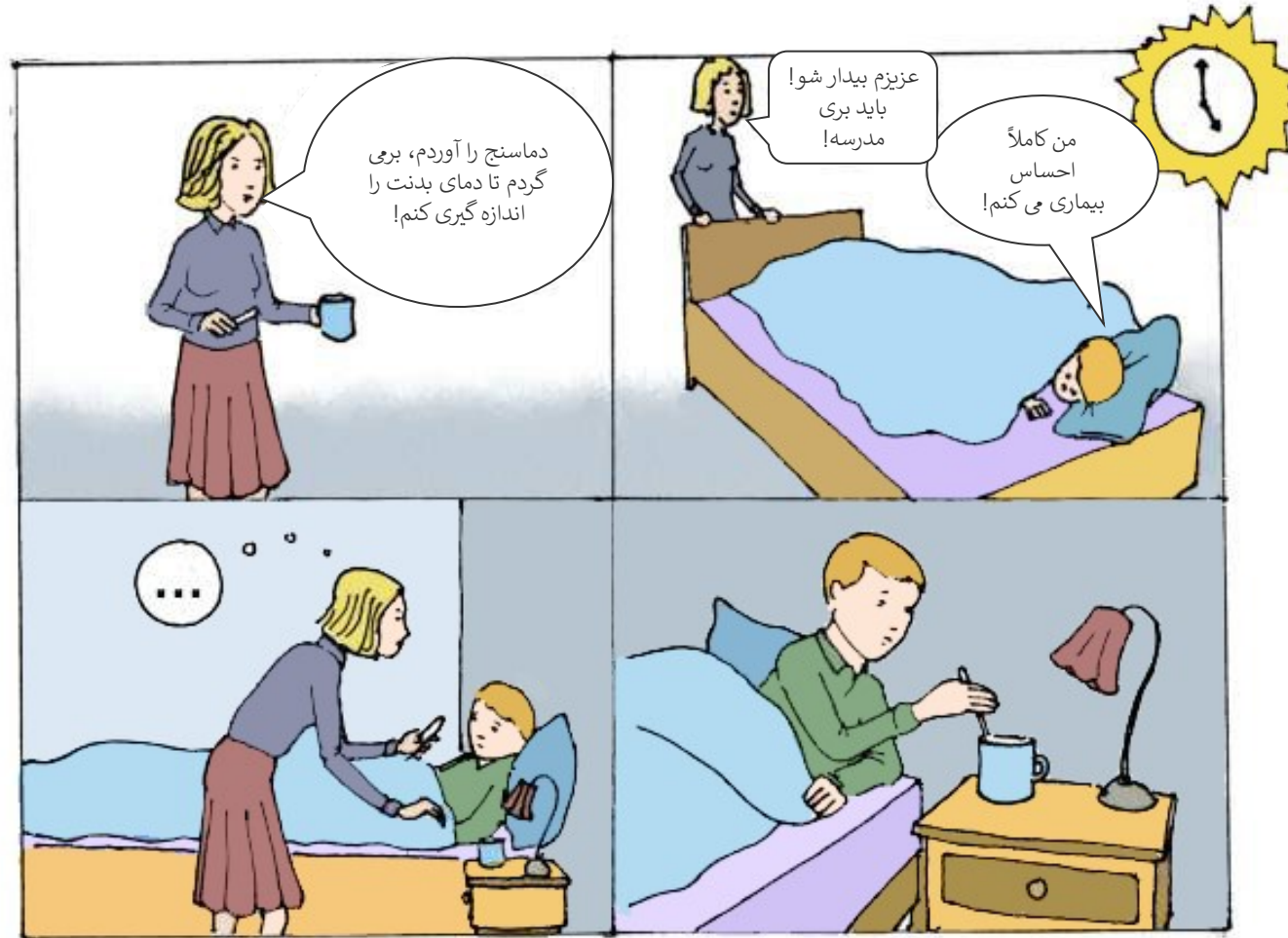




مردی که در جلوی تصویر ایستاده به چه چیزی فکر می کند... آیا او درست فکر می کند؟



مادر چه فکری می کند؟ آیا برای پاسخ به اطلاعات بیشتری نیاز دارید؟



مادر چه فکری می کند؟ آیا برای پاسخ به اطلاعات بیشتری نیاز دارید؟



## اختیاری : کلیپ ویدئویی

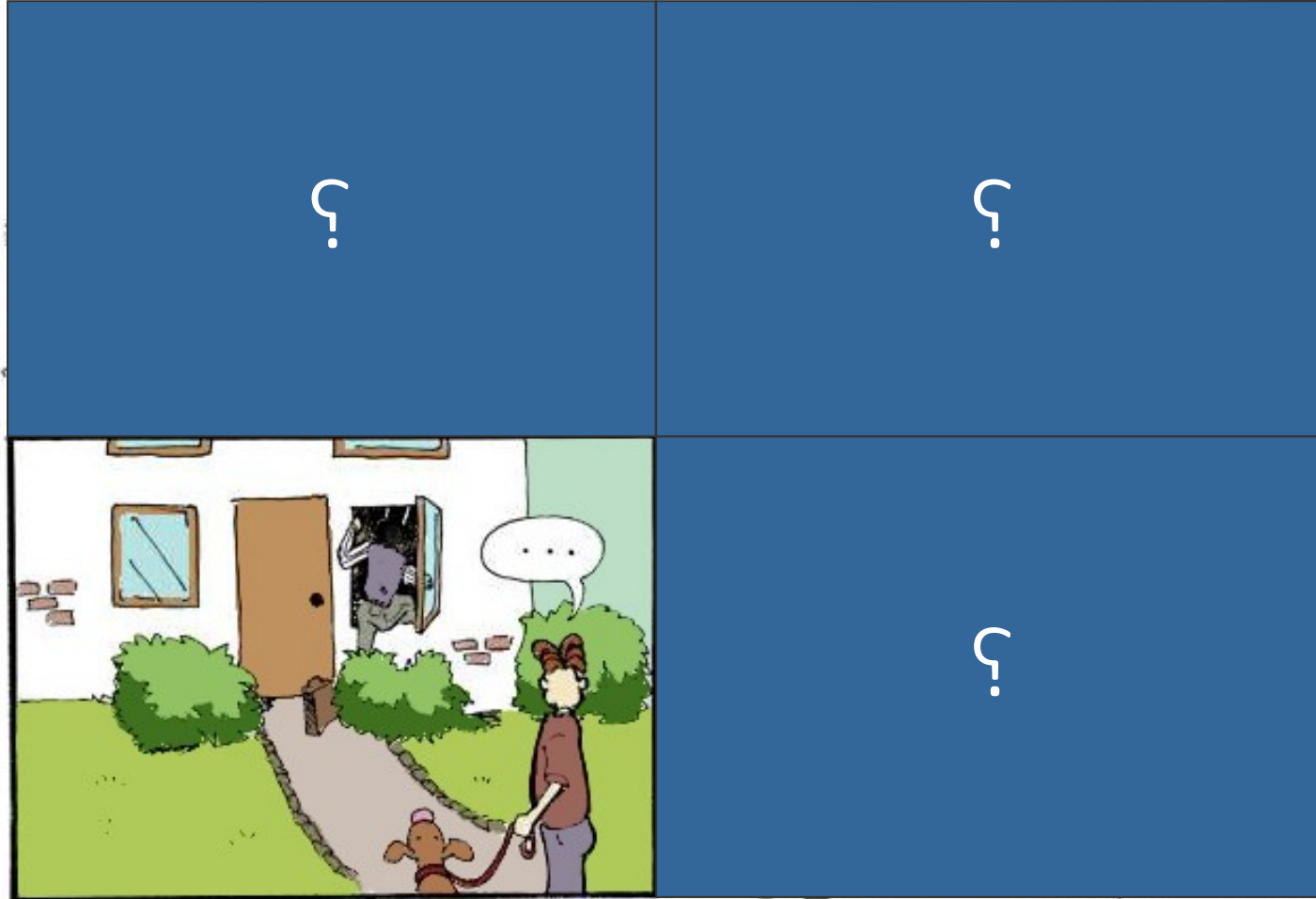
اختیاری: کلیپ های ویدئویی نمایش داده شده مرتبط با موضوع امروز در وب سایت زیر قابل دسترس می باشند پس از نمایش ویدئو، شما می توانید در مورد چگونگی :  
[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

ارتباط آن با موضوع امروز بحث کنید.

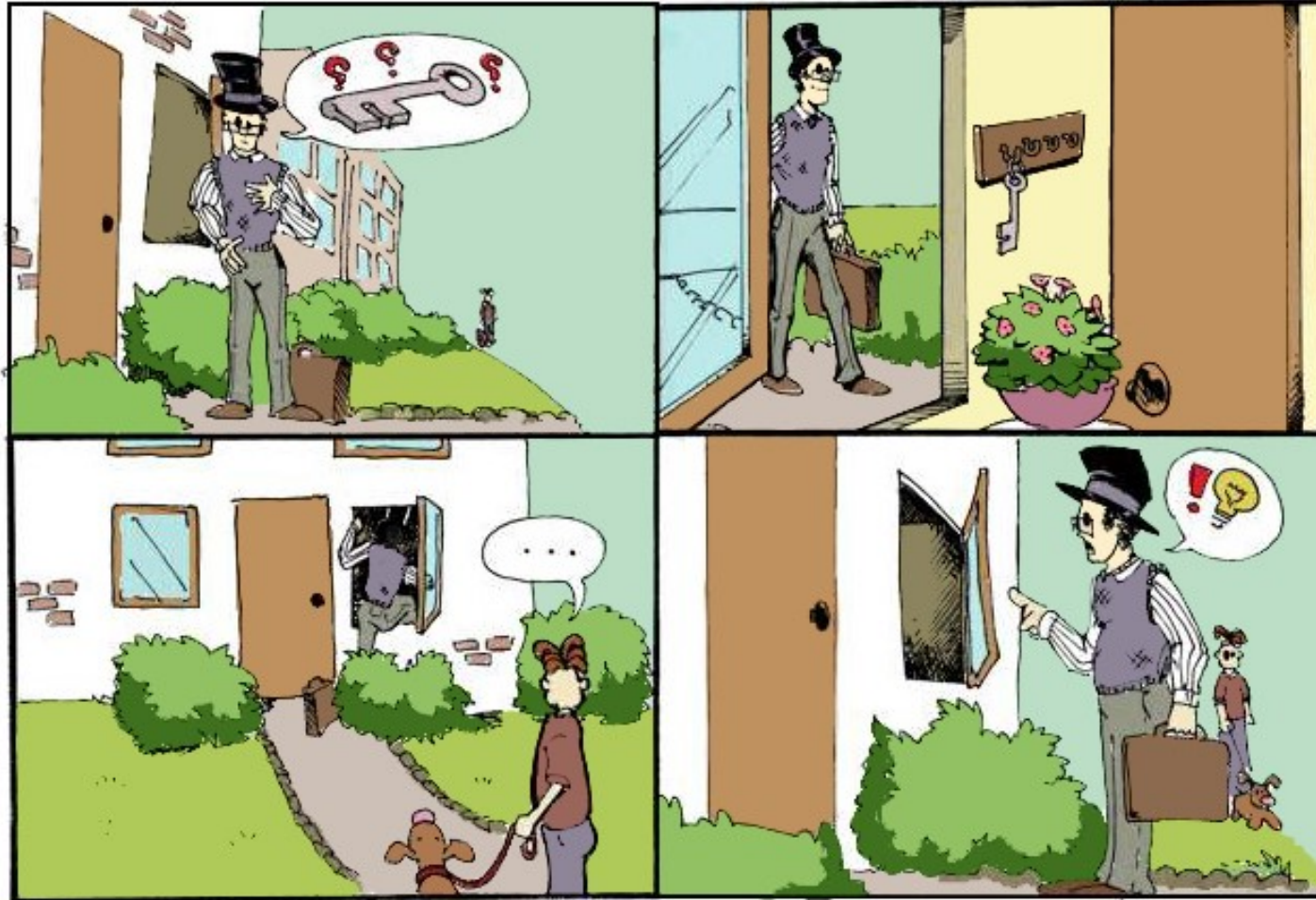


[برای مربیان:]

برخی از کلیپ ها حاوی حرف هایی است که ممکن است برای همه مخاطبان و در تمام فرهنگ ها مناسب نباشد. لطفا با دقت فیلم ها را قبل از نشان دادن روی صفحه نمایش خودتان ببینید.



مردی که با سگ قدم می زند ممکن است چه فکری کند؟



مردی که با سگ قدم می زند ممکن است چه فکری کند؟



مردی که در تصویر آخر است چه فکری می کند... و آیا درست فکر می کند؟





مردی که در تصویر آخر است چه فکری می کند... و آیا درست فکر می کند؟



# انتقال دانش به زندگی روزمره

## هدف های رفتاری

- بسیاری از سوء تفاهم ها و حتی تعارض ها به این علّت ایجاد می شوند که انسان ها حدس های نادرستی از ذهنیت دیگران می زنند. (بعنوان مثال اگر به دوست خود اطلاع ندهید که حال شما بد است، نمی توانید از آنان انتظار داشته باشید که به شما رسیدگی کنند!)



## انتقال دانش به زندگی روزمره

### هدف های رفتاری

- بسیاری از سوء تفاهم ها و حتی تعارض ها به این علّت ایجاد می شوند که انسان ها حدس های نادرستی از ذهنیت دیگران می زنند. (بعنوان مثال اگر به دوست خود اطلاع ندهید که حال شما بد است، نمی توانید از آنان انتظار داشته باشید که به شما رسیدگی کنند!)
- سعی کنید شرایط پیچیده ی اجتماعی را از منظری متفاوت ارزیابی کنید و به هرگونه اطلاعات مرتبط با آن شرایط توجه کنید. هر قدر اطلاعات مورد توجه شما بیشتر باشد، احتمال قضاوت صحیح تر افزایش خواهد یافت.



## انتقال دانش به زندگی روزمره

### هدف های رفتاری

- بسیاری از سوء تفاهم ها و حتی تعارض ها به این علّت ایجاد می شوند که انسان ها حدس های نادرستی از ذهنیت دیگران می زنند. (بعنوان مثال اگر به دوست خود اطلاع ندهید که حال شما بد است، نمی توانید از آنان انتظار داشته باشید که به شما رسیدگی کنند!)
- سعی کنید شرایط پیچیده ی اجتماعی را از منظری متفاوت ارزیابی کنید و به هرگونه اطلاعات مرتبط با آن شرایط توجه کنید. هر قدر اطلاعات مورد توجه شما بیشتر باشد، احتمال قضاوت صحیح تر افزایش خواهد یافت.
- توجه: وضعیت فعلی خلق و خوی ما تحت تاثیر چگونگی درک ما از محیط اطرافمان است (به عنوان مثال، چگونه یک فرد را ارزیابی می کنیم).



## با بیماران روان پریش (سایکوتیک) چه باید کرد؟

زمانی که شخصی به یک بیماری سایکوتیک (روانپریشی) مبتلا می باشد، اعمال و حالات چهره ای دیگران را غلط تعبیر می کنند.

**مثال:** نیل احساس وحشت می کند، او احساس می کند که: “آنها می خواهند مرا بگیرند.”

**سابقه:** نیل وحشت زده برای هفته ها بود و عینک های تیره می زد برای اینکه شناخته نشود.

**اما:** از آنجایی که رفتار عجیب و غریبی داشت، توجه ویژه ای را به خود جلب می کرد.

هر انسانی خطا می کند، اساساً انسان جایزالخطا می باشد! بنابراین سعی کنیم مسائل را از منظرهای مختلف بنگریم.



## از توجه و همکاری شما متشکریم

برای مربیان:

تکایه ۆرکشیته کان ده ربکه. ناساندنی کاربه رنامه ی COGITO (دابه زاندنی به خۆرایی).



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Lili Vieira de Carvalho	flickr	Tattoo poser	CC	Rocker
---	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Praying – being cold/Beten - Frieren
Muffet	flickr	letters	CC	Written statements (old, handwritten letters)/Schriftliche Äußerung (alte, handgeschriebene Briefe)
don2g	flickr	turkish parade	CC	„typical turkish/muslim?“ (turkish parade)/„Typisch türkisch?“ (türkische Parade)
stephcarter	flickr	Froehliche Weihnachten!!! (Day 44)	CC	„typical german?“ (woman in dirndl dress)/„Typisch deutsch?“ (Frau in Dirndl)
Britta Block	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: library/Bildergeschichte: Bücherei
M.A./ Christin Hoche	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: car, illness/Bildergeschichten Auto, Krankheit
L. Müller	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: museum/Bildergeschichte: Museum
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: overweight man, football, burglary, twins/Bildergeschichten: dicker Mann, Fußball, Einbruch, Zwillinge